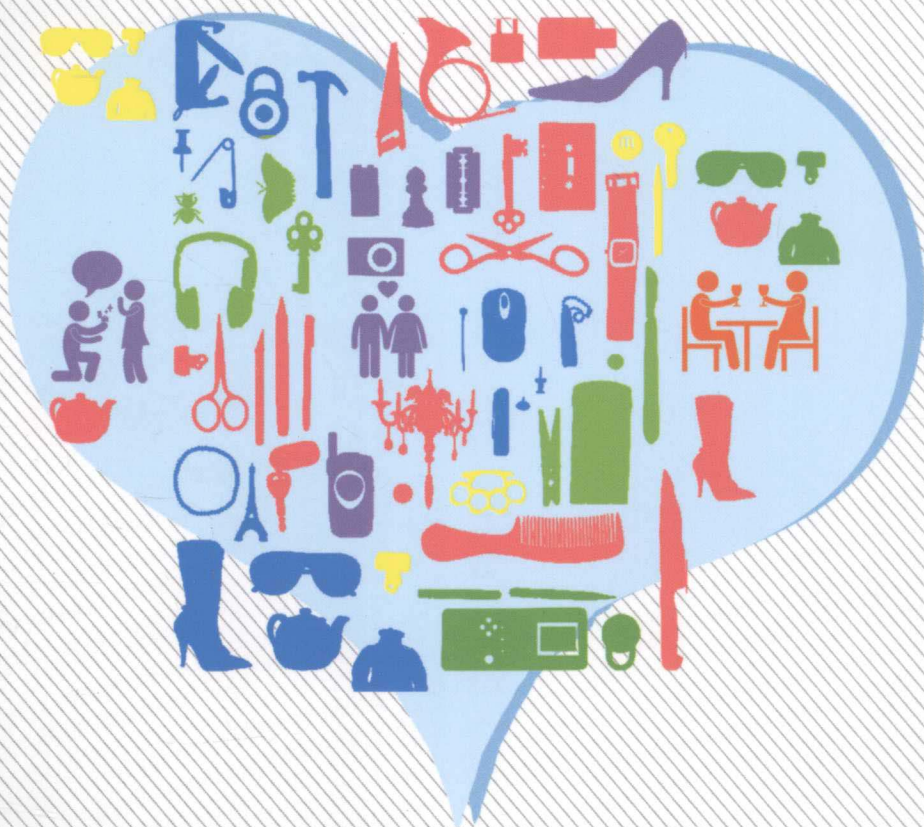




大学生心理健康教育

田爱香 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



大学生心理健康教育

主 编 田爱香

副主编 渠东玲 石彩虹

编 委 (以姓氏笔画为序)

石彩虹 田爱香 孙 峰 孙丽平

邬 鑫 徐兴民 渠东玲 魏 景



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/田爱香主编. —武汉:武汉大学出版社,2015.2
ISBN 978-7-307-15279-3

I. 大… II. 田… III. 大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 036652 号

责任编辑:王智梅 责任校对:汪欣怡 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北金海印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:14.75 字数:348千字 插页:1

版次:2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

ISBN 978-7-307-15279-3 定价:30.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前言

随着社会的发展,人才竞争越来越激烈,人们面临的心理压力也越来越大。如今终身发展与全面发展的理念被社会普遍接受,维护个体身心健康与促进积极发展逐步成为教育过程中关注的重点与热点。作为社会未来的建设者和生力军,具备良好的心理素质是衡量大学生成才的应有标准之一。大学生在大学期间不仅要掌握先进的科学知识,还要注重培养良好的心理素质以提高社会适应能力。为此,今天的大学生必须把心理健康放在一个至关重要的位置。

大学时期是人生的重要转折期。在此期间,不仅大学生的生理上会发生很大变化,而且在心理上也是一个逐步成熟、健康发展的关键阶段。大学生如何更好地认识自己,发掘自身潜能,提高人生质量,做好人生规划、提高学习效率、学会情绪调控、保持良好心态等是其保持心理健康、激发潜能的前提。

2003 年卫生部发布的数据,全国有 3000 万青少年存在不同程度的心理问题,16%~25.45% 的大学生有心理障碍。近年来各项调查显示,大学生心理问题仍有居高不下的趋势。现实中的大学生面对挫折和失败时,感情与心理承受能力往往不堪一击,经常表现出焦虑不安、精神忧郁、自卑等现象,甚至还有大学生失去生活的信心和勇气。为此,大学生的心理健康问题日益引起全社会的关注与重视。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》指出,要“把加强心理健康教育,促进学生身心健康、意志坚强”等作为促进学生全面发展的重要途径。2011 年教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(实行)》,强调高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系;高校应有健全的校、院(系)、学生班级三级心理健康教育工作网络,各级各部门应有明确的职责分工和协调机制;高校应根据实际情况,研究制定大学生心理健康教育工作的意见或实施办法等,以保证大学生在校期间普遍接受心理健康教育。同年,教育部又下发《普通高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅〔2011〕5 号)一文,文中对在高校开展大学生心理健康教育提出了明确的要求。本教材就是根据《普通高

等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》编写的一本校本教材。

实用性、可读性、趣味性是该书编排和写作的突出特点。在体例安排上,设置了“引导”、“经典案例”、“拓展阅读”、“活动广场”等栏目,每章最后都附有“思考练习题”,以帮助学生加深知识的理解和运用。

本教材突破了以往理论性强、脱离学生生活实际、可读性差、缺乏操作性的不足,在编写中力求体现以下四大特点:

(1) 实践性:该书是集知识、体验和训练于一体的综合课程,每章的最后部分都设计了活动内容,并根据教材内容添加心理测验表,供同学们在娱乐游戏中加以实践;(2) 针对性:该书是根据高等院校学生心理健康教育课程教学基本要求编写的,具体分析了大学阶段的不同时期所存在的心理问题,针对这些不同的心理问题,相应地提出了需要采取的调适措施;(3) 实用性:该书所规划的内容是大学生心理成长道路上必然遇到并期待解决的重要问题,掌握解决这些心理问题的调适方法与措施,简便易行,具有很强的实用性;(4) 趣味性:该书的理论分析力争简明通俗,并用小故事形式分析说明一些深奥的道理;每章开头都选取经典案例,供教师在课堂上进行案例教学,使学生带着案例去学习和理解教学内容,从而提高了该书的趣味性。

本书的撰写工作由田爱香整体把握和安排,渠东玲、石彩虹参与全书的统稿和修改工作。本书由多年从事心理健康教育教学和心理咨询的老师编写。各章的分工是,第一、四、五章:田爱香;第二章:孙丽平;第三章:孙峰;第六章:魏景;第七章:徐兴民;第八章:邬鑫;第九、十章:渠东玲;第十一、十二章:石彩虹。

在编写过程中,参考和引用了许多国内外学者相关的研究成果,研究成果和文献因种类较多,难以一一注明,部分附录于书后,在此对作者谨表衷心感谢!

本书能得以尽快问世,得到了武汉大学出版社的大力支持和密切合作,在此表示真诚的谢意!

《大学生心理健康教育》是教育科学系团队教学实践的结晶,内容的编排也是一种新尝试。由于编写时间仓促,书中定有不少疏漏乃至错误之处,恳切希望同行专家和广大读者批评指正。

编 者

2014年12月

目 录

第一章	导论	1
第一节	人的心理从哪里来	1
第二节	大学生心理发展的特点	5
第三节	大学生心理健康的标准	10
第四节	影响大学生心理健康的因素	14
第二章	大学生心理咨询	19
第一节	心理咨询的概念和功能	20
第二节	大学生心理咨询的意义和特点	24
第三节	大学生心理咨询的内容与类型	27
第四节	大学生心理咨询与治疗方法	30
第三章	大学生心理困惑及异常心理	35
第一节	大学生常见的心理困惑	36
第二节	大学生常见的异常心理	40
第三节	大学生心理问题的应对策略	49
第四章	大学生的自我意识与培养	54
第一节	自我意识概述	55
第二节	大学生自我意识发展的特点	57
第三节	大学生自我意识偏差及其调适	59
第四节	自我意识的评估	63
第五章	大学生人格发展与心理健康	72
第一节	人格概述	72
第二节	大学生常见的人格问题及矫正	76
第三节	大学生健全人格的塑造	82

第六章	大学期间生涯规划及能力发展	92
第一节	大学生活的特点及生涯规划	93
第二节	大学生能力概述及发展目标	97
第三节	大学期间生涯规划的制定	100
第四节	大学生的时间管理	104
第七章	大学生学习心理	111
第一节	大学生学习的特点	111
第二节	大学生常见的学习障碍心理及调适	113
第三节	影响大学生学习动机的因素	118
第四节	大学生学习能力的培养及潜能开发	124
第八章	大学生情绪管理	131
第一节	情绪概述	131
第二节	大学生情绪特点及其影响因素	135
第三节	大学生良好情绪的培养	138
第四节	大学生不良情绪及其调节	141
第九章	大学生人际交往	146
第一节	人际关系概述	146
第二节	大学生人际交往及影响因素	150
第三节	大学生人际交往原则及技巧	155
第四节	大学生人际关系障碍及调适	159
第十章	大学生性心理及恋爱心理	166
第一节	大学生性心理发展及特点	166
第二节	大学生性心理问题及其调适	169
第三节	大学生恋爱心理	175
第四节	大学生健康恋爱观的培养	178
第十一章	大学生压力管理与挫折应对	185
第一节	压力和挫折概述	185
第二节	大学生压力和挫折的成因	190
第三节	压力和挫折对大学生的影响	195
第四节	大学生压力管理与挫折应对	199
第十二章	大学生生命教育与心理危机应对	206
第一节	生命的意义	206

第二节 大学生心理危机的表现·····	209
第三节 大学生心理危机的预防与干预·····	213
第四节 珍惜生命，学会生活·····	218
参考文献·····	225
参考网站·····	229

第一章 导 论

启发与引导

1. “知人知面不知心”，为什么“不知心”？人的心理究竟从哪里来？
2. 你的心理健康吗？用什么标准来衡量？
3. 大学生容易出现哪些心理问题，为什么？
4. 俗语说，“士别三日，当刮目相待”，为什么会出现这种现象？

经典案例

小王与小李是某艺术院校大三的学生，同住一个宿舍。入学不久，两个人成了形影不离的朋友。小王活泼开朗，小李性格内向、沉默寡言，小李逐渐觉得自己像一只丑小鸭，而小王却像一位美丽的公主。她心里很不是滋味，认为小王处处都比自己强，出尽风头，时常以冷眼对待自己。大学三年级，小王参加了学院组织的服装设计大赛得了一等奖，小李得知这一消息先是痛不欲生，而后妒火中烧，趁小王不在宿舍之机将小王的参赛作品撕成碎片，扔在小王的床上。小王发现后，不知道怎样对待小李，更想不通为什么自己要受到这样的对待。

第一节 人的心理从哪里来

古今中外的人们对浩瀚无垠的心理世界一直充满着好奇与遐想，同时也进行了不懈地探索与研究，在此基础上应运而生的心理学已成为现代科学系统中的一个重要分支，备受世人关注。因为它能从科学的视角，透析人的心理世界的无穷奥秘，解答人们生存与发展中的疑惑。

我们生活在一个多彩、缤纷的世界。在我们周围，有各种各样的现象，如日月山川、花草树木等自然现象，国家、民族、军队等社会现象，还有万物之灵人的心理现象。人类的心理现象被称为“第二宇宙”，极其复杂、奇特、多变，当我们学习了心理健康教育这门科学，将会对人的心

理现象的认识日益深入，并能进一步发现和掌握人类变化的规律。

一、人的心理是什么

人的心理是怎样产生的？从古到今，人类对这一问题都有着浓厚的兴趣。近代科学研究表明，人的心理活动无论多么复杂，都不过是人脑的机能，是人脑对客观现实的能动反映。人的心理活动一刻也不能离开其物质载体——人脑。

心理的本质是什么？人类为寻求这个问题的答案已经争论了几千年，许多思想家曾进行过不懈地探索，并提出过许多不同的看法。如古希腊思想家柏拉图（Plato）提出了灵魂不死的观念。他认为灵魂来自理念世界，灵魂进入身体而支配身体活动；人体死亡，灵魂又回到理念世界，所以灵魂永生不死，轮回转世。英国贝克莱大主教在《视觉新论》中提出“观念和感觉是唯一的存在”、“存在就是被感知”；我国南宋陆九渊也提出“宇宙即吾心，吾心即宇宙”；明代王守仁提出“天下无心外之物”，等等。他们都认为客观事物是由个人的感觉、意识，即心理的东西决定的，客观事物都是“我”的产物。

我国古代《易传·系辞》中也有“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状”（意思是说，精气存于形体就成为有生命的动物，魂魄离开形体就是物的变化，由此就知道鬼神的情状）。这种“灵魂说”的提出与传播以及后来演化为各种唯心论的变种，不仅与人们缺乏科学知识及宗教迷信有关，而且也跟统治阶级借神灵、天意愚弄百姓以维护其统治的需要密切相关。

与此同时，也有不少人认为心理是由肉体器官或物质元素发出来的，是物质的属性，也就是说，一切心理活动都是物质活动的产物。如荀子的“形具而神生”，范缜的“形存神存，形谢神灭”等。而讲得较明确的是王充，他说：“人之所以聪明智慧者，以含五常之气也；五常之气所以在人者，以五藏在形中也。……天下无独燃之火，世间安得有无体独知之情？”^①（五常之气：五种维护生命的元素；五藏：心、肝、脾、肺、肾五种器官）他们认为精神是物质的属性和产物，这种思想是十分可贵的，但由于科学的局限，他们不能确切认识产生心理的具体部位，而只能停留在猜测和推想的阶段，不能正确解释人的心理现象。只有马克思主义哲学诞生以后，辩证唯物主义的心理观才真正揭示了心理的本质。

辩证唯物主义心理观认为，人的心理是人脑对客观现实的能动反映。人的心理既不能脱离人脑这个自然基础，也不能脱离社会现实这个社会基础，否则人的心理既不能产生也不能发展。人的心理意识一经产生和发展，就能充分发挥其认识世界、创造世界、认识自己、教育自己的巨大主观能动作用，推动人类发展和社会进步。这就是人的心理的本质，就是科学的心理观。

二、人的心理是如何产生的

心理不是物质，而是物质的产物；心理并不是一切物质的产物，而只是发展到高度完善的物质，即脑的产物。

^①（汉）王充：《论衡·论死篇》。

（一）脑是心理的器官

最初，人们不懂得心理与脑的关系时，把胸腔、心脏等看成心理产生的器官。在这一点上，除了古代一些学者的观点之外，从我国的汉字、词语、成语中也有所体现。在许慎的《说文解字》中，与“心”有关的汉字有280多个。如思、恋、情、意、爱、恨等字，还有忏悔、忧虑、恼怒、感情、胸有成竹、心中有数、心领神会、心心相印、鬼迷心窍、狼心狗肺等词语或成语。即使现在，也有许多与心有关的描述，如“心爱的人”、“我的心中只有你”、“我把心掏给你看”和“没心肝的”，等等。

现代科学认为，所有心理活动包括感知、记忆、思维、想象、注意、意志、情感等都是脑的反映。我们的“爱”也产生于脑中而非心中。心理学实际上是“脑理学”。关于这点，我们可从三个方面理解：

首先，心脏与心理活动没有直接关系。心脏停止跳动后，是不是存在“残余”的心理活动？有这样一个事例：有位西班牙律师，因交通事故丧生，医生判断他的心脏已经完全停止了跳动。在入殓时，因为这个人的个子太高，棺材装不下，尸体搬运工就想把他的腿弄断，刚敲了几下，他就苏醒过来。后来他追述说，他听到了家人关于分配他财产的谈论，他很想发表意见，但是做不到。他觉察出家人只关心财产，对他的死一点也不悲伤。

其次，若脑损伤，人就会出现心理障碍。脑震荡患者，有的耳目很好却看不到东西、听不到声音或听不懂别人的语言；有的丧失了记忆，有的思维与随意动作发生混乱等。这是由于脑损伤不同部位所致。

最后，没有脑，就没有心理活动。我们可能听说过“无脑儿”：一个婴儿一生下来就昏睡不醒，没有任何心理活动表现，当时找不出原因。很快婴儿死了，医生在他死后解剖发现，他身体其他部位均正常，唯独没有脑。这说明没有脑，就没有心理活动。

心理活动与大脑活动是不可分割的，人类的一切心理活动的产生和发展都依存于大脑这一物质基础。心理是脑的机能。这句话主要说明心理现象的产生具有物质本体；产生心理现象的器官是脑。但这并不意味着有了脑就有心理现象，人脑只是一种反映器官，为心理的产生提供了可能性。要把这种可能性变为现实性，必须有客观现实的作用，客观现实是心理活动的内容和源泉。

（二）客观现实是人的心理活动的内容和源泉

人的心理反映的内容，无论是简单还是复杂，都来源于客观现实，客观现实有花草树木，人脑中就有花草树木的映象；客观现实中有汽车飞机，人脑中才会有飞机汽车的映象。人的心理所反映的有关物理化学等规律性的理论，也来源于自然现实中大量的物理现象和化学现象。

客观现实有自然现实和社会现实之分，人的心理发展主要受社会现实的影响。社会现实的影响因素十分复杂，包括家庭、学校、政治、经济、文化、历史、民族、风俗习惯等。人的心理就是在这些社会现实的影响下，在不断社会化的过程中发展的，如“狼孩”。1921年，在印度加尔格达附近，英国牧师辛格发现狼窝中的两个小女孩，小的约2岁，很快死去；大的约8岁，取名卡玛拉。她用四肢爬行，用双手和膝盖着地休息、舔

食，只吃丢在地上的肉，怕水，不让别人给她洗澡，怕光怕火，夜间却视觉敏锐，即使寒冷也会撕掉御寒的衣服和被子。经辛格的细心照料与教育，卡玛拉2年学会站立，4年学会6个单词，6年学会直立行走，7年学会了45个单词，也学会了用手吃饭、用杯子喝水。到17岁死时，其只相当于4岁正常儿童的心理发展水平。尽管狼孩卡玛拉具有人脑，但由于出生不久就在狼群的自然环境中生活，没有接受社会文化的影响以及家庭和学校的早期教育，以至于刚被人抚养时只有兽性，没有人性，也就没有人的心理。由此可见，人的心理发展主要是受社会现实的影响，具有明显的社会性。

（三）心理是人脑对客观现实的主观、能动的反映

人的心理就其反映内容来说，是客观的；就其反映形式如感知、思维、情绪、意志来说，却是主观的，是对客观的主观映象。一是人的心理意识具有观念性。虽然离不开物质基础（人脑和客观现实），但它本身却不是物质现象，而是精神现实，具有观念性。如楼房是物质现象，而人脑中产生的楼房映象却是精神现象；物质的楼房可以住人，而头脑中的楼房映象则不能住人。二是人的心理意识具有主观性。不同的人，甚至同一个人不同时期和不同条件下，由于其内部特点的不同，对同一事物的反映都可能各不相同。在教育的过程中，经常遇到这样的情况：一个班上的所有学生听同一个教师讲授同样的课程，但学生对教材的理解和掌握却各不相同。对所有的学生都提出同样的要求，但学生对这些要求的领会和执行情况也各不相同。

人对客观现实的反映不像镜子反应事物那样消极、被动，而是对客观现实的能动反映。人对现实的反映不是机械地、直接地决定人的心理、塑造人的个性，而是通过人和周围环境的相互作用，通过人有目的的改造世界的过程实现的。具体表现为：一是人的行为具有目的性（预见性），人能够有目的、有计划、有选择地认识客观事物。如高考前，大家为了考个好成绩、好学校，制订合理的学习计划，选择合适的学习方法等。二是人能创造性地认识世界、改造世界。人类只有认识世界的规律，才能避免盲目性，从而顺利有效地改造世界。人在改造世界过程之前，行动目的的确定、行动计划的制订、在执行过程中各种困难的克服，都是以对客观规律的认识为前提的。人类在不断地、创造性地认识世界和改造世界的过程中，为社会的文明进步作出贡献。三是人能认识自己、完善自己。人的心理的能动性不仅表现在创造性的认识世界和改造世界，而且表现在通过自我意识去认识自己、完善自己。人在与客观世界的相互作用过程中，认识自己的优缺点，从而扬长避短，使自己更加完善。

（四）人的心理是在社会实践中发生、发展的

人的心理不是天上掉下来的，也不是主观自生的，而是在社会实践中发生并发展的。如一个口才好、富有幽默感的同学，其口才和幽默感往往是在社会生活中不断训练或有意识地锻炼获得的。如果失去社会实践的环境刺激，心理就不会产生或出现障碍，如上例中的“狼孩”。社会实践不仅是人心理产生和发展的基础，同时也是检验人对客观现实反映是否正确的标准，人的错觉可以通过实践得到纠正，人的错误思想可以通过实践得到改正，人的正确认识正是在社会实践中得到发展的，心理活动也是在

实践中接受实践检验的。

知识拓展

你知道双头人的心理活动吗？

恩格斯说：“我们的意识和思维，不论它看起来是多么超感觉，但总是物质的、肉体的器官，即人脑的产物。”从临床医学来看，无脑儿、双头人和裂脑人都说明心理是同大脑这块特殊的物质分不开的。这一点下述两位连体双头姐妹的事例将为我们提供有力的证据。

1950年1月4日苏联出生了一个连体双头女婴，分别叫玛莎和达莎，她们有两个头，四只手，如今已50岁了。在3岁时，她们中的一位患了肺炎，高烧达40℃以上，而另一个没病，体温一直没超过37℃。这说明她俩都是独立的个体，内部是不通联的。

这位连体姐妹的气质和性格都不一样，玛莎倔强，爱生气，不喜欢喝牛奶，身体比达莎健康些；而达莎则温顺和气，善良谦让，好学、头脑反应敏捷，学习较玛莎好，不挑食、不偏食。在谈话时，她俩互相打断对方的讲话，抢着补充，有些话则是一起说，几乎是一样的声调。她们在小时候经常斗嘴，甚至打架，后来她们渐渐地懂得必须相互体贴，相互适应。她们谁也不强迫对方干什么，且养成了一个人想干的事，另一个人自然也跟着干的习惯。当一个人有病时，另一个会产生同情感。

苏联还曾经发现过一个同体异头的双头人，只活了4岁。他有同一身体、肺、胃和心脏，有上下四肢，但却有两个头：一个叫玛莎，睁眼不眠，不爱讲话，喜欢安静；另一个叫卡嘉，总爱睡觉，喜爱讲话，易发脾气。两个头有时自言自语，有时还相互畅谈。

上述事实说明，大脑是心理活动最关键的部位，如果一个人多一个胳膊或少一条腿，对他的心理活动影响可能不大，但是有两个脑袋，哪怕是长在同一个躯体上，却会形成两种不同的心理活动，由此证实了人的心理活动是大脑的机能。

本资料来源于冀先礼主编：《心理学》，中国书籍出版社2013年版，第39页。

第二节 大学生心理发展的特点

大学生是一个非常特殊的群体。他们是一群朝气蓬勃的年轻人，具有远大的理想和较高的文化素养。他们在生活经历上有着很大的相似点：同样挤过了高考的独木桥，才成为其中的一员，而且大多数原来是自己集体中的佼佼者。但他们又有一定的差异，他们来自不同的家庭、不同的地方，有着不同的生活经历和不同的人格特征。而就是这样一个特殊的群体，要朝夕相处，共同度过三四年甚至更长的时间。加上大学校园本身又有其特别之处，因此，使得大学生群体的心理发展具有独特之处。

一、大学生心理发展的特点

（一）个性发展趋于稳定，自我意识得到进一步发展

大学阶段是接受专门教育的最佳阶段，也是大学生个性形成的关键时期。在大学阶

段,不仅要求大学生要形成符合其年龄特征的个性品质,而且要求大学生要形成从事专门职业活动的个性品质。可以说,在大学的整个阶段,大学生个性的形成是与其所担负的社会责任和毕业后想要从事的工作需要联系在一起的。随着大学生生理、心理的逐渐成熟,大学生的个性发展逐步趋向稳定。

自我意识是个性的重要组成部分,是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。自我意识是认识、情感、意志的综合体,自我意识的成熟是个性成熟的重要标志。由于大学生知识面的扩大和理解力的加深,也由于其情绪体验的丰富和个体需求的增长,他们的自我意识得到进一步发展,出现了不同于少年儿童的新特征。由于大学生离开父母,开始独立生活,生活环境发生重大变化,成人感、独立感增强,并更多地把目光从外部世界转向自己的内心世界,注重对自我的分析和体验,关心别人对自我的评价和态度,渴望得到社会对自我的尊重和理解,使自我意识得到进一步发展。但是,由于他们生活阅历有限,与社会有一定的距离,社会实践能力不强,他们在谈论、评价、思考社会问题时,往往带上幻想的色彩,不能切合实际,也不能深入、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我意识不相协调,这种不协调可能会一直困扰着他们。这是大学生一个十分重要的心理特点。

(二) 情感丰富而不稳定

大学生自我情感体验方面十分丰富,其中绝大多数人能具有个性独立、自尊自信、善恶分明、嫉恶如仇、正义感强等特点。但是,由于人的情绪、情感总是和需要相联系,大学生的需要多而强烈,因此容易激起强烈的情绪。同时,由于大学生心理内部的需要结构发生变化,大学生的追求有其独特性,而他们的价值观念尚不平衡、不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟。所以,大学生的情感是不稳定的,情绪变化起伏较大,易受周围环境变化的影响,心境变化快,其学业、生活、人际关系等,都会引起情绪的波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也比较多。在情感内容方面,随着大学生社会阅历的扩大,大学生的情感内容不断丰富,既有社会生活的体验、人际关系与友谊的体验,也有欣赏自然与艺术的体验等。

(三) 智力发展到最佳水平

智力是人们在认识客观事物过程中形成的认知方面的稳定心理特征的综合。人在青年时代,由于大脑已充分发育成熟,智力也发展到高峰,记忆力、思维、动作与反应速度、知觉能力均处于人生智力发展的黄金阶段。大学生一般思维灵敏、观察敏锐、记忆力强、想象力丰富,而且通过专业训练、系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,分析问题、解决问题能力增强,各种智力品质都达到发展的最佳水平。

(四) 性意识的发展

大学生随着生理的完全成熟,性意识也得到进一步发展。性意识是个体心理发展极为重要的一个方面,对青年来说,性意识是影响心理健康的重要方面。大学生性意识的发展使他们对异性充满好奇,开始关注周围的异性,想象和追求自己的纯洁美好的爱情生活。

这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的情况，但由于部分大学生在尚不了解爱情真谛时就匆忙步入爱河，不知道如何谈恋爱，不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位及心理成熟度还不足以应对这种问题，从而带来种种烦恼和不安，这是大学生成长过程中的一个敏感问题，也是大学生十分突出的心理特点之一。

二、大学生心理发展的阶段

大学生心理发展的阶段，是指大学生从进入大学到大学毕业这段时间内的心理活动的变化发展过程。研究表明，不同年级的大学生的心理特点是不同的，了解大学生心理发展不同阶段的特点，有助于解决大学生心理发展中的矛盾问题。

为了更深入地了解大学生心理发展历程，可以将大学生心理发展分为以下三个阶段：适应阶段、稳定发展阶段、成熟阶段。

（一）适应阶段

步入大学的新生，首先遇到的问题就是大学生活的适应问题。面对一个全新的环境：陌生的校园、陌生的面孔、陌生的生活习惯等，这些陌生会给大一新生带来很多不适应。这些不适应主要表现在学习上的不适应、生活上的不适应、人际交往的不适应，如进入大学后，无论学习内容还是学习方式方法，都与中学有着较大的不同：中学学习是教师手把手地按照教材、大纲教，有监督，也有检查，中学靠的是“要你学”，强调的是他律；进入大学后，学习是粗放型的，基本上没有监督，靠的是“我要学”，强调的是学生的自律。如果的失去他律后又缺乏自律，就会导致学生无动力、无目标等学习上的不适应问题。生活上，多数学生第一次脱离父母、老师的监护与指导，完全靠自己，这时会有很多学生感到不适应。人际交往方面，面对来自全国各地的同学，他们有不同的生活经历、不同的教育条件、不同的交往方式，如果没有一定的人际交往技能，面对不同的学生会有许多不适应。如果大学新生解决不好自己对大学生活的不适应，就会影响到以后几年大学生生活乃至毕业之后的生活。适应阶段持续时间的长短与个人的适应能力有一定的关系，一般要持续一学期左右的时间。

（二）稳定发展阶段

这一阶段是大学生活全面深化和发展的时期。入学的不适应已基本消除，新的心理平衡已初步建立起来，各方面的关系已趋于成熟、稳定，新的生活秩序开始良好的实施，大学生活进入相对稳定的阶段。随着大学生生活环境的适应，大学生生活变得全面、丰富与深入。这一阶段大学生独立自主能力明显增强，不仅表现在适应环境和独立生活方面，更重要的是他们能够结合所学的专业知识，通过各种途径，积极参加校内外社会实践活动，以提高自己的创造性和独立工作能力。这一阶段是大学生活最主要、最持久的阶段，并将一直延续到大学毕业前夕。这一阶段的发展对学生的一生来说有非常重要的意义。这就要求大学生学会控制自己的情绪，努力学习专业知识，建立符合社会需要和自身特点的知识结构，确立适当的理想抱负，明确奋斗目标，并为之不懈努力。

（三）成熟阶段

这一阶段是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段，他们一般趋于成熟，与成人的心理特征基本相近，能比较理智的处理各种问题。由于面临毕业，考研、择业是这一阶段的主题，是通过考研继续读书还是通过择业参加工作？如何选择工作的领域和理想的职业？这些问题处理不好，也会使大学生产生困惑，甚至会引发很多心理问题。对此，大学生必须作好走向社会的心理准备，进一步了解社会，把握好自己在生活中的位置。这个阶段是对大学生各方面素质进行综合考验的阶段，同时又是进一步促进大学生心理成熟的阶段。

三、大学生心理发展的主要矛盾

在大学生心理发展过程中，矛盾和冲突是在所难免的，也正是在解决这矛盾、冲突的过程中，大学生的心理才能进一步成熟起来。大学生发展中的矛盾主要表现在以下几个方面：

（一）独立性与依赖性的矛盾

随着大学生自我意识的增强，特别是离开了家庭、亲人，进入了一个具有一定社会氛围的大学校园之后，大学生的成人感迅速增强。加之大学校园赋予大学生个人更多的独立与自由空间，使大学生的独立意识得到增强，不少大学生开始注重培养自己的独立生活能力。他们渴望走向独立生活，强烈要求社会承认他们的成人资格，自信心、自尊心、独立意识都有很大提高。然而，由于各种主客观因素的限制，大学生毕竟还没有真正地独立于社会。在经济上，大学生基本上是一个消费者，离不开家庭的支持；在思想上，大学生还不很成熟，看问题往往片面和简单；在行为上，由于他们实践经验少，面临不熟悉且错综复杂的情景时容易不知所措；在人际交往方面，大学生由于缺乏经验，要么交不到朋友，要么因交往受挫而受到伤害。因此，在大学生身上，一方面有着强烈的独立意识，另一方面又有着显著的依赖行为。这种依赖性与迅速发展的独立性之间，产生了一种现实的矛盾冲突。

（二）理想与现实的矛盾

大学生是青年中的特殊群体，他们思想活跃，朝气蓬勃，对未来的事业和生活充满憧憬和向往，有理想、有抱负。但是，理想与现实之间往往有一定的差距，当理想受挫不能转化成为现实时，必然产生强烈的心理冲突。对大学生而言，最常见的冲突是理想自我与现实自我、理想社会与现实社会之间所产生的矛盾。由于社会经验的缺乏，自我评价能力的不足，他们往往会发现现实远非自己所想象的、所期望的那样完善，自己也远非想象的那样出色，由此可能引发许多心理上、情感上的苦恼。应该看到，大学生感受到一定程度的理想与现实的差距是正常的，甚至是有益的，虽然这种距离使人感到苦恼，但其能唤起和激发大学生自我奋进的力量。

（三）闭锁性与交往需要的矛盾

青年心理发展的一个显著特点是闭锁性。其情感表达由少年进入青年后期就开始具有文饰、内隐的特点。他们根据一定的条件来表达情绪，甚至有时候外显的形式和内隐的体验并不一致。大学时代是个既渴望友情又追求孤独的时代。一方面，大学生渴望有一个情感宣泄的对象，有一个可以共鸣的知己，甚至在整个大学阶段都存在着与他人建立起亲密关系以满足情感上互助的需要；另一方面，由于自我意识的发展，大学生常常对自己的内心世界进行细致而全面地探索、反省，希望有一个完全属于自己的自由角落。在人际交往的过程中会掩饰、隐蔽自己的真实情感，不愿轻易外露自己的真实心理状态，出现心理“闭锁”的特点，而这正是青年期大学生最显著的心理特征之一。

（四）情绪性与理智性的矛盾

处于青年期的大学生的情绪很容易激动，往往会因为一点小事生气甚至发怒。有的大学生振奋时热情似火，消沉时垂头丧气，不能冷静地控制自己的情绪，经常在情绪的两个极端摇摆，自我体验丰富而复杂。同时，大学生的社会责任感与自我成就感比较强烈，也通晓一些世故道理，因此，具有一定的理智性。但由于青年期的情绪是极不稳定的，因而各种矛盾冲突都可能在情绪冲突中反映出来。

除了上述几种心理冲突之外，大学生求知欲强而鉴别力相对较弱、优越感与自卑感等，也会构成各种各样的心理冲突，并主要反映在学习心理上。

知识拓展

马加爵事件

2004年2月13日至15日，就读于云南大学的马加爵，因为一次打牌吵架，在宿舍连杀4名同学。

马加爵出生在广西宾阳县，中学期间成绩优秀，曾获全国奥林匹克物理竞赛二等奖，被评为“省级三好学生”，2000年以优异成绩考上云南大学生化学院生物技术专业。这样一个学生，为何成为杀人凶手？

为揭开谜底，中国人民公安大学犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南，对此案进行了全面调查研究，专门为马加爵设计了心理问卷，做了心理测试，之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈、压抑的情绪，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

马加爵案发生之后，社会公众，包括一些媒体，对马加爵表示了一定的同情，把其杀人的动机归结于他的贫困，他因为贫困而受到的“歧视”，以及因此而产生的对社会的仇恨。甚至认为，这是当前社会不公平的结果，社会应对此悲剧负主要责任，对马加爵的量刑应予以从宽。

李教授的报告对这种观点进行了反驳：如果马加爵真的因为贫困和受歧视而杀人，那么他报复的对象，应该是那些凭借自身富有而歧视他的人。但受害者多数是跟他一样家境